



*Posolstvo
potravin*

Lenka Drgoncová

Posolstvo potravín

© Mgr. Drgoncová Lenka 2024

Všetky práva vyhradené.

Obálka: Mgr Lenka Drgoncová

978-80-974981-3-9

Úvod

Úvodom mojej knihy Ti, milý čitateľ, prajem príjemné čítanie, veľa pohody a poznania na tvojej ceste

Ďakujem všetkým ľuďom, ktorých mám rada a ktorí mi pri vydaní mojej knihy pomáhali. Kniha je jedinečná svojím obsahom tým, že sa zameriava na aj na vibračnú hodnotu potravín. Teda aké energie prijímame prostredníctvom daných potravín a ako to mení nás samých.

Prajem Ti, milý čitateľ, nech Ťa kniha vedie k poznaniu seba samého. Každý z nás je jedinečný. Z toho dôvodu si vyberaj sám, čo je pre teba vhodné a pozoruj svoje telo. Život je cesta: cesta k poznaniu V mojej knihe sa dozvieš, aká je symbolika stravy, ktorú konzumuješ. Čo strava dodáva na duchovnej úrovni, ale aj fyzickej. Vo všetkom je posolstvo, symbolika. Každý z nás je iný, preto je taký veľký výber potravín. Môžeme si sami vybrať, čo cítime, že momentálne potrebujeme. Všetko sa mení. Každý z nás prechádza rôznymi fázami v živote. Život je naša vlastná cesta. Potrava: to, čo jedného lieči, môže inému ublížiť a naopak V knihe sa dozvieš, čo ti symbolicky hovorí potraviná, ktorú ješ, kde a ako rastie, ale i liečivé a škodlivé účinky. O liečivých účinkoch je písané všade, preto je to iba ako príloha k potravině. Tým, že každý z nás je individuálny, každý má iné chute,

žiada sa nám intuitívne niečo iné, čo nás strava učí. To je poslanie potravín. **Hlavnou úlohou tejto knihy je posolstvo potravín.** Svojou knihou nikoho nechcem o ničom presviedčať, čo je dobré, alebo lepšie, či horšie. Chcem iba, aby sa človek naučil vnímať stravu ako posolstvo svojej duše a pochopil sám seba. To, čo sa nám žiada, vyjadruje to, čo na úrovni duše prežívame. Strava je poslom, má energetickú vibráciu a nesie v sebe informáciu pre nás. Tým nás učí a odovzdáva nám svoje posolstvo. Pri čítaní možno zistíš niečo viac o sebe. Život je cesta, môžeme ju meniť. Niečo sa tu učíme a každý máme také skúšky, aký cieľ sme si vybrali. Každý z nás je iný, má iný pohľad na život, ktorý sa mení, podľa toho ako sa meníme my sami.

Moje knihy nemusíš čítať postupne, ale intuitívne podľa kapitoly, ktorá ťa zaujme. Prajem príjemné čítanie.

Duchovné vibrácie našej stravy

**„Som to, čo cítim, čo jem a hlavne ako myslím.
Som všetko a nič. Ja som.“**

Každá bytosť na našej planéte má určitú energiu, vlnovú frekvenciu, ktorou vplýva na nás. To, ako a kde trávime čas, čo jeme, čo robíme, ako myslíme, to všetko pôsobí na život, ktorý vedieme. Možno si to ani neuvedomujeme. Strava, ktorú jeme, nás niečo učí, dodáva určitú energiu, dokonca mení vlastnosti človeka v podvedomí. Ak sme v harmónii sami so sebou, pôsobíme tak i na svoje okolie. V opačnom prípade je to tak isto. Vnútorne pocity buď potláčame, alebo s nimi bojujeme, a tak ubližujeme sebe i svojmu okoliu. Strava pôsobí na všetky úrovne nášho bytia: na fyzickú, duševnú a duchovnú

Fyzická úroveň: jedlo dodáva vitamíny, minerály, energiu Táto časť stravy je veľmi v súčasnosti preberaná a je veľmi veľa kníh, kde je písané o vitamínoch a ich zdrojoch, prípadne sú rozobraté potraviny a ich zdravotné účinky. Fyzická úroveň znamená to, čo hmotné telu strava dáva.

Duševná úroveň: každé jedlo má vplyv na emócie človeka To znamená, že keď jeme jedlo, prijímame jeho energetickú vibráciu a na základe toho sa tak i cítíme.

Samozrejme záleží i na iných okolnostiach. Každá potravina má v sebe energiu, ktorú nám dodáva. Veľmi málo ľudí vníma energiu potravín, preto je dôležité naučiť sa rozpoznať, čo je na prospech duši a čo jej škodí.

Duchovná úroveň: je úroveň čistoty myšlienok Čím ťažšia strava, tým tvrdšie musíme pracovať na sebe, aby sme očistili myseľ, emócie a telo. Strava dopomáha k vývoju človeka, mení jeho pocity a vlastnosti. Ak sa ju rozhodneme zmeniť, vesmírne sily nám pomôžu na ceste čistoty, radosti a vnútornej harmónie.

Prajem Ti, milý čitateľ, veľa síl na tvojej ceste skúšok.

„Život je škola, kde sa musíme niečo naučiť a potom je to už jednoduché. Ži život v radosti, v harmónii s prírodou a samým sebou.“

1. kapitola

Symbolika stravy

Na začiatku napíšem dôležitú vetu:

„Nikdy nepredbiehaj svoj vývoj!“

To znamená, že keď sa snažíš jesť iba „zdravú stravu“, ktorá je predpísaná niekým iným, odchádzaš sám od seba a neriadiš sa svojim vnútorným učiteľom. Chceš predbehnúť svoj vývoj a ešte si možno nepochopil základné veci. Necháp moje riadky zle, že odrádzam od zdravých potravín, práve naopak. Nie je mojím cieľom posudzovať, či odsudzovať mäsožravcov, ani bylinožravcov, ani iných ľudí. Je to iba výber a cesta, ktorú si človek určuje sám. A čím vyššiu métu si dá, tým má iné skúšky v živote. Dôležité je prejsť si tým, čím máme, aby sme pochopili, čo chceme jesť a ako to na nás pôsobí.

Zameriam sa na to, prečo si každý z nás vyberá niečo iné a má inú potrebu jesť to, čo iný. Je veľmi dôležité pozorovať samého seba. To, čo jem a aké to má na mňa následky. Každý potrebujeme niečo iné, čo je pre jedného liek, to môže druhému ublížiť a naopak. Je dôležité si ale vybrať kvalitné potraviny. Človek často musí prejsť viacerými stupňami, aby sám niečo pochopil a zažil. Nik

nemá právo odcudzovať a posudzovať iba ľudí podľa stravy, i keď strava je veľmi dôležitá.

1. Mäsožravec vs. paleo strava

Živočíšna strava dáva človeku viac uzemnenia a hmotnej energie.

Mäso bravčové, klobásy, zabíjačky a údeniny. Tieto potraviny dodávajú duši nízke energetické vibrácie. Pretože mäsitá strava: klobásy, zabíjačky, bravčové mäso, vracia človeka späť. To znamená, že ak si niekto vyberá takúto stravu, má silnú potrebu sa uzemniť, žiť fyzický život so všetkým, čo k tomu patrí. Mäso nesie v sebe energiu určitej ťažoby a uzemnenia. V človeku prebúdzajú ťažšie myšlienky, vnútorné trápenia sa, boj. Zároveň mu dáva silu bojovať a žiť fyzický život vo vlastnej realite. Je to každého výber, čo bude jesť. Človek je na svojej úrovni, akú chce žiť.

Mäsitá strava bez bravčového, diviny, klobás, čiže iba mäso **hydiny a rýb**. Takáto strava má v sebe podobnú energiu ako v A, ale o niečo *jemnejšiu*. Nie je tu taká ťažoba, ako v prvom prípade. Prežívame ale všetko. Strava v A, ani v B nie je vhodná pri dňoch, ktoré sa trávajú v meditáciách. Vnímanie človeka je iné. Často sa meditujúca osoba snaží dosiahnuť niečo vo svoj prospech

a posilňuje ego. Meditujúci si je úplne istý, že koná správne a môže manipulovať tak i iných.

Človek, ktorý si vyberá mäso, túži žiť život so všetkým. Táto strava je vhodná pre ľudí, ktorí si sami vyberú a chcú prežiť všetko. Ak duša niečo sama pochopí a prestane túžiť po mäse, môže sa stravovať inak. Ak tlačíme na svojich najbližších, aby nejedli mäso, automaticky vytvárajú protitlak. Dôležité je nechať každého, aby sa rozhodol podľa seba, čo chce a nechce jesť, ako chce a nechce žiť.

C. Bezmäsité strava: iba ryby Človek sa stáva jemnejší a citlivejší k okoliu. Začína si uvedomovať podstatu bytia. Nejde už iba o telo, je niečo dôležitejšie: láska, spokojnosť a mier

2. Vegetarián

Bezmäsité strava /+mliečne výrobky, vajcia, med/. V mliečnych výrobkoch je ukrytá energia uzavretia sa do seba, ale i vnímavosti a čistoty. Záleží na tom, ako je zviera chované. Voľne žijúce zvieratá majú inú energiu mlieka, ako zvieratá, ktoré trpia.

Po mäse sa čiastočne vytráca vnútorný boj. Samozrejme i v mliečnych výrobkoch je energia života a pudov. Vegetariáni trocha pozor: emulgátory v strave sú často živočíšneho pôvodu, preto je dobre čítať zloženie Použité

Éčka majú podobnú energiu ako mäso. Vegetarián: silne sa očisťuje službou pre iných, ktorá trvá určitú dobu, kým duša nepostúpi vyššie Vegetarián, ktorý odcudzuje mäsožravcov, by sa mal späť vrátiť, aby pochopil a vzdal sa odcudzovania a posudzovania ľudí na základe stravy. Touto cestou môže postúpiť ďalej. Každý si vyberá sám. Nie je správne starať sa iným do života a hovoriť im, čo majú jesť. Môžeme iba poradiť bez tlaku na danú osobu. Človek musí na to prísť sám a každý má svoj čas. Veľa mliečnych výrobkov zanáša organizmus, čím môžu vznikáť opuchy, zahlienenie a rôzne iné ochorenia ako napríklad alergie a iné.

Vegetarián /bez vajec/: človek si často svojím príkladom odpracováva svoje chyby a prácou s dobrým úmyslom sa začína čistiť

Vegetarián: 50% spracovaná strava + 50% živá strava Živá strava dáva energiu ísť vpred k čistote a radosti. Strava je iba cesta. Najlepšie je počúvať svoju dušu.

3. Vegán

0% živočíšna strava: úroveň ducha sa zvyšuje a človek je schopný silne pôsobiť na blaho ostatných ľudí Je cítiť ale určité zastavenie, pokoj a mier. Je veľmi dôležité, aby sa človek uzemňoval v prírode, prácou so zemnou, vhodným cvičením a naberal fyzickú silu.

Vegán + vitarián: bez živočíšnej stravy /mlieka, medu, vajec, kvaseného chleba. + živá strava: ovocie, zelenina, orechy, semená, klíčky../. Človek sa snaží pomáhať iným prostredníctvom zmeny myslenia a cítenia.

4. Vitarián

Iba živá strava /orechy, semená, ovocie, obilniny, klíčky, sem: tam živé mliečne produkty: kozie mlieko, čerstvé syry V človeku prebúdzá **nový život a radosť**.

Vitarián bez živočíšnej stravy /medu, mlieka/: svojou jednoduchosťou je učiteľom ostatných

Vitarián bez obilia, sušeného ovocia: človek rozdáva radosť a energiu do života iným Je tu veľmi veľa ľahkosti. Nutná potreba spájať sa so zemou.

Vitarián bez orechov, iba semená, ovocie a zelenina. Človek má veľmi silný duchovný potenciál, vie čo chce. Vedie ostatných na ceste svetla. Táto strava veľmi dokáže ochladiť na fyzickej úrovni a odpútava od hmoty, čo nemusí byť vždy to najideálnejšie, ak dotýčná bytosť nie je pripravená.

Vitarián: iba zelenina, ovocie

Ak človek nie je dostatočne uzemnený, môže sa stať, že nezvláda život s inými v radosť a uteká pred všetkým. Takáto strava v človeku prebúdzá vnímavosť a veľkú

otvorenosť. Človek sa môže stať veľmi ovplyvniteľným, pretože vníma viac. Okrem toho veľa surovej stravy môže oslabiť obličky, ktoré potrebujú teplo. Táto cesta nie je vhodná pre ľudí, ktorým býva zima, mávajú opuchy pod očami a nechutí im surová strava. Niektorým ľuďom dlhodobo môže surová strava uškodiť ak ju konzumujú dlhodobo. **Vitariáni, pozor na zvyšovanie ego, neprispôsobivosti a súdenie iných!**

5. Fruktarián

Konzumuje iba ovocie a plody. Ovocie môže veľmi ochladzovať, preto nie je vhodná pre tých, ktorým býva veľmi zima. Zároveň táto strava veľmi očisťuje človeka. Pozor, ale na ego. Nemysli si, že si niečo viac, či menej, keď sa takto stravuješ. Je to iba tvoja cesta. Existujú bytosti, ktoré sa nemusia stravovať úplne čisto a napriek tomu sú na úrovni duše a morálky čistejšie, ako tí, ktorí sa stravujú čisto a konajú nemorálne. Tak isto veľa surovej stravy môže oslabiť obličky a pečeň. Obličky potrebujú teplo a pečeň nemá rada extrémny. Táto cesta nie je vhodná pre ľudí, ktorým býva zima a mávajú opuchy. Na druhej strane je to cesta radosti, čistých myšlienok a slobody. Je vhodné takto sa stravovať hlavne v lete. Tento druh stravy má veľmi uvoľňujúce účinky.

6. Mono strava

Úplná čistota, ľahkosť a jednoduchosť človeka, každý deň je iné ovocie. Takto sa dokáže telo detoxikovať a prijať iba jeden druh energie, ktorá je v konkrétnom druhu ovocí. /vid. kapitola ovocie/. Je to vhodné ako krátkodobá očista organizmu, hlavne v lete.